

เปิดใจ รับความสุข

พระไพศาล วิสาโล



ส.ต.ส.
๒๕๕๔

เมื่อเปิดใจกว้าง
ก็จะเห็นความสุขอยู่รอบตัว
หากหัวใจกว้าง
ความสุขก็จะเข้ามาเต็มใจ
หัวใจทุกท่าจะพบความสุขที่แท้
ได้แก่ความสุขสงบภายใน
อันเกิดจากสติและปัญญาโดยทั่วกัน



พระไพศาล วิสาโล

ธรรมและพร
จาก
พระไพศาล วิสาโล

เปิดใจ
รับความสุข



พระไพศาล วิสาโล

บรรยายธรรม ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๒
ที่ธนาคารกรุงเทพ สำนักงานใหญ่



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๒๘



พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๓ จำนวนพิมพ์ ๖๒,๕๕๐ เล่ม จัดพิมพ์โดย
ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัด
สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔
ภาพปก/ภาพประกอบ เขมเบ้ จัดรูปเล่ม คนข้างหลัง ช่วยแก้คำ อะต้อม
พิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



ขอมอบเป็น
ธรรมบรรณาการ

แต่.....

จาก.....



คำปรารภ

เทศกาลปีใหม่ถือเป็นเทศกาลแห่งความสุข ผู้คนนิยมจูงมือส่งบัตรอวยพรความสุขให้กัน รวมทั้งถือเป็นโอกาสที่จะแสวงหาความสุขให้แก่ตนเอง ด้วยการจับจ่ายใช้สอยหรือไปเที่ยวตามที่ต่างๆ เสมือนเป็นรางวัลให้แก่ตนเองสำหรับการทำงานตลอดปีที่ผ่านมา

ความจริงแล้วเทศกาลแห่งความสุขนั้นมีตลอดทั้งปี ทุกวันสามารถเป็นวันแห่งความสุขสำหรับเราได้ เพราะความสุขนั้นมีอยู่รอบตัว อีกทั้งมีอยู่กับเราตลอดเวลา เป็นแต่เราไม่เห็นเอง ผู้ที่คิดว่าตนเองไม่มีความสุขนั้น ที่จริงเขามองไม่เห็นความสุขต่างหาก



เปิดใจรับความสุข

เพียงเปิดใจให้กว้าง ก็จะได้เห็นความสุขอยู่รอบตัว และหากทำให้กว้าง ความสุขก็จะเข้ามาหิ้งในหัวใจ แต่เนื่องจากทุกวันนี้เราปล่อยใจให้จมอยู่กับอดีตหรือกังวลกับอนาคต หรือหมกมุ่นครุ่นคิดกับเรื่องร่อยแปด จึงไม่สามารถเปิดรับความสุขที่มีอยู่แล้วในปัจจุบันขณะได้

หนังสือเล่มเล็กนี้มีที่มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้าเมื่อวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๒ ณ สำนักงานใหญ่ธนาคารกรุงเทพ ชมรมกัลยาณธรรมประสงค์จะดีพิมพ์เป็นเล่มเพื่อเป็นธรรมทานในเทศกาลขึ้นปีใหม่ ขออนุโมทนาในกุศลเจตนา และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านพบความสุขที่แท้ ได้แก่ความสงบภายในอันเกิดจากสติและปัญญาโดยทั่วกัน

พ.ศ. ๒๕๕๓ ๖/๑๖

พระไพศาล วิสาโล



พระไพศาล วิสาโล



เปิดใจ
รับความสุข



เปิดใจ รับความสุข



อีกไม่กี่วันจะถึงวันสิ้นปีและขึ้นศักราชใหม่
ตามธรรมเนียมนิยมถือกันว่าช่วงนี้เป็น
เทศกาลแห่งความสุข ผู้คนจึงพากันใช้โอกาสนี้
แสวงหาความสุขเพื่อเป็นของขวัญให้กับตนเอง
หลายคนนึกถึงการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ
หรือไปเสพรับสิ่งที่น่าสนใจเพราะเชื่อว่าจะ
ทำให้เรามีความสุข “ความสุข” ตามความเข้าใจ

ของคนส่วนใหญ่ จึงเป็นความสุขที่อยู่ใกล้ตัว ที่จะต้องไปแสวงหาหรือซื้อหามาให้กับตัวเอง แต่ในความเป็นจริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องแสวงหาความสุขใกล้ตัวเลย เพราะความสุขนั้นอยู่รอบตัวเราอยู่แล้ว ยิ่งกว่านั้นความสุขยังอยู่กับเราแล้วด้วย

ความสุขอยู่กับเราอยู่แล้วโดยไม่จำเป็นต้องไปแสวงหาที่ไหนเลย หากเรารู้จักมองก็จะยิ่งประจักษ์แก่ใจว่าความสุขนั้นอยู่กับเราตลอดเวลา แต่เหตุใดคนจำนวนมากถึงต้องไปแสวงหาความสุขตามที่ไกลๆ นั่นเป็นเพราะเขามองไม่เห็นความสุขที่มีอยู่รอบตัวหรือมีอยู่ในตัวเขานั้นเอง

เพื่อนอาตมาคนหนึ่งเขียน ส.ค.ส. ให้กับเพื่อนของเขาว่า “ขอให้เธอเห็นความสุข” ขอให้สังเกตว่าเขาไม่ได้เขียนว่า “ขอให้เธอมีความสุข”



เปิดใจรับความสุข

ทำไมจึงเขียนเช่นนั้น ก็เพราะความสุขนั้นมิอยู่รอบตัวเธออยู่แล้ว เป็นแต่ว่าเธอจะเห็นหรือไม่ต่างหาก เมื่อใดก็ตามที่เธอเห็นความสุข เธอก็จะพบว่าความสุขนั้นมิอยู่รอบตัวเธอ

ทุกวันนี้ความสุขมีอยู่รอบตัวเรา แต่เรามองไม่เห็นเอง ทำไมเราถึงมองไม่เห็น ก็เพราะไม่เปิดใจรับความสุขนั่นเอง เห็นความสุขในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเห็นด้วยตา แต่หมายถึงการรับรู้ด้วยใจ ถ้าเราเปิดใจของเราก็จะสามารถรับรู้ความสุขได้ไม่ยาก ถ้าหากว่าทุกท่านมีสุขภาพดี มีพละนาถัยสมบุดณ์ มีบ้าน มีที่อยู่อาศัย กินอิ่ม นอนอุ่น มีคนรักอยู่ข้างกาย มีพ่อแม่ พี่น้องหรือลูกหลานที่น่ารักอยู่ใกล้ๆ ก็ขอให้ทราบว่ นั่นแหละคือความสุขที่มีอยู่รอบตัวท่าน



พระไพศาล วิสาโล



หลายคนอาจจะรู้สึกว่ “ตอนนี้อันไม่เห็น
จะมีความสุขเลย” คนที่คิดเช่นนั้นหารู้ไม่ว่าตัวเอง
มีความสุขอยู่แล้ว แต่จะตระหนักถึงความจริง
ดังกล่าวก็ต่อเมื่อตนได้สูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือคนรัก
ไป เมื่อเริ่มล้มป่วย ไปไหนมาไหนไม่ได้ ถูกความ
เจ็บปวดบีบคั้น เมื่อนั้นจึงจะตระหนักว่า ตอนที่
ยังมีสุขภาพดีนั้นแหละคือความสุข เมื่อใดก็ตาม
ที่ต้องพลัดพรากจากคนรัก สูญเสียพ่อแม่ ตอน
นั้นแหละ จึงได้ตระหนักว่าในยามที่ท่านอยู่กับเรา
นั้นคือช่วงเวลาแห่งความสุข เมื่อลูกหลานต้อง
พลัดพรากจากไป ถึงจะได้คิดว่าช่วงเวลาที่มีลูก
หลานอยู่ใกล้ตัวนั้นแหละเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด

ต้องมือน้อยช่วงหนึ่งในชีวิตที่เราจะได้
คิดว่าตัวเองเคยมีความสุข แต่นั่นก็หลังจากที่ได้
สูญเสียคนรักหรือสิ่งที่มีค่าไปแล้ว คำถามก็คือ



ทำไมเราต้องรอให้เกิดการสูญเสียเสียก่อน เรา
จึงจะตระหนักว่าเราเคยมีสิ่งพิเศษอยู่กับตัวเรา
ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพพลานามัย ชีวิตที่ปกติผาสุก
หรือการมีคนรักและครอบครัวที่อบอุ่น

อะไรทำให้เราไม่สามารถมองเห็นความสุข
หรือชื่นชมสิ่งพิเศษที่เราได้อยู่ อะไรทำให้ใจของเรา
ไม่สามารถเปิดรับและรู้สึกซาบซึ้งถึงคุณค่าของ
สิ่งดีๆ ที่อยู่ใกล้ตัวเรา คำตอบก็คือเป็นเพราะใจเรา
มัวจดจ่อแต่สิ่งที่เราไม่มี คนเราไม่ค่อยเห็นคุณค่า
ของสิ่งที่มี แม้ว่าสิ่งนั้นจะดีพิเศษแค่ไหน ก็
เพราะเรามัวแต่จดจ่อใส่ใจในสิ่งที่เราไม่มี คนที่
มีสุขภาพดีจำนวนไม่น้อยมีความทุกข์ใจ เพราะ
อยากจะได้สวย ถึงแม้ว่าตัวเองมีหน้าตาสวย รูปร่าง
ดี ก็ยังทุกข์เพราะรู้สึกว่าตัวเองสวยสู้คนอื่นไม่ได้
สวยสู้ดาราไม่ได้ (โดยเฉพาะดารากะหลี่) หลายคน

มีสุขภาพดี มีครอบครัวที่อบอุ่น กินอิ่มนอนอุ่น
แต่ยังเป็นทุกข์เพราะอยากได้ใบหน้าที่หมดจด
ผิวขาวนวล จึงทนไม่ได้ที่หน้ามีสิ่ว ผิวแห้ง หุ่น
ไม่กระชับ ไม่ว่าจะมีความดีๆ มากมายเพียงใด แต่ก็
จะรู้สึกเป็นทุกข์ทันทีเมื่อเรารู้สึกอยากได้สิ่งที่
ยังไม่มี หรือถึงมีแล้วเราก็กังวลใจว่าความทุกข์ เพราะ
อยากจะได้มากกว่านั้น

การจดจ่อกับสิ่งที่ยังไม่มีหรือถูกครอบงำ
ด้วยความอยากจะได้มากกว่านี้หรือดีกว่านี้ ทำให้
ใจของเราไม่อาจเปิดรับความสุขที่มีอยู่รอบตัว
หรือมีอยู่กับตัวได้เลย เด็กจำนวนไม่น้อยมีความ
ทุกข์ เพราะโทรศัพท์มือถือที่ตัวเองมีนั้นไม่ทันสมัย
เหมือนเพื่อน แม้จะมีสมาร์ตโฟนก็ยังเป็นทุกข์
เพราะเห็นเพื่อนมีแบล็คเบอร์รี่ ในทำนองเดียวกัน
คนที่ใช้ชีวิตสะดวกสบาย แต่ก็ยังเป็นทุกข์ เพราะ



อยากจ่ำราย มีรถเบนซ์ หรือบ้านหลังใหญ่เหมือน
คนอื่น เมื่อใจมองออกไปนอกตัวอย่างนี้จะรับรู้
ความสุขที่มีอยู่กับตัวได้อย่างไร เมื่อเราจดจ้อง
อยู่กับสิ่งที่เราไม่มี เราก็เลยลืมความสุขจากสิ่งที่
เรามีไปเสียสิ้น

สิ่งที่เรายังไม่มีแต่อยากได้นั้น อาจไม่ใช่
ทรัพย์สินสมบัติหรือสิ่งสวยงาม แต่อาจเป็นความ
สำเร็จที่ยังมาไม่ถึงก็ได้ คนจำนวนไม่น้อยทุกข์
เพราะว่าจิตใจจดจ่ออยู่กับความไฝ่ฝันหรือ
จุดมุ่งหมายที่พึงปรารถนา การที่คนเรามีความ
ไฝ่ฝัน มีจุดมุ่งหมายที่สูงส่งเป็นสิ่งที่ดี มันเป็น
แรงขับเคลื่อน ทำให้เกิดความพากเพียรพยายาม
แต่ถ้าเราจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นมากเกินไป ก็อาจทำให้
เราละเลยสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ ซึ่งให้ความสุขแก่เราอยู่
ทุกขณะ กว่าเราจะรู้ว่าสิ่งที่เรามีอยู่นั้น ช่างมี



คุณค่าเหลือเกิน บางครั้งก็หายไปแล้ว

เคยมีนักกีฬาคาราเต้โดคนหนึ่ง ความใฝ่ฝันของเธอคือคว้าเหรียญทองมาให้กับประเทศไทย เพราะประเทศไทยไม่เคยได้เหรียญทองจากกีฬาประเภทนี้เลยในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เธอมีความมุ่งมั่นมาก คุณพ่อของเธอเป็นโค้ชส่วนตัวที่สอนทั้งเทคนิคและให้กำลังใจเธอ ที่สำคัญคือให้ความรักให้ความอบอุ่นแก่เธออย่างใกล้ชิด เมื่อเธอต้องไปแข่งขันที่ประเทศฟิลิปปินส์ คุณพ่อไม่ได้ไปด้วย เพราะมีโค้ชทีมชาติดูแลแทน ในที่สุดเธอก็ได้ชัยชนะอย่างงดงามและคว้าเหรียญทองได้ สร้างความปิติแก่เธอเป็นอย่างมาก หลังจากทดลองความสำเร็จเสร็จ โค้ชก็มาบอกข่าวร้ายว่า พ่อของเธอได้เสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุเมื่อ ๒ วันก่อน โค้ชไม่กล้าบอกเธอก่อนหน้านี้ เพราะกลัวว่า

เธอจะเสียใจจนไม่มีกำลังใจแข่งขัน

พอเธอทราบข่าวร้ายนี้ เธอแทบช็อค ร้องไห้ระง่ำลัก แล้วพูดขึ้นมาว่า เหรียญทองเหรียญนี้ฉันไม่อยากจะแล้ว ขอพ่อคืนมาอย่างเดียว ถึงตอนนั้นเธอจึงรู้ว่า สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิตของเธอไม่ใช่เหรียญทอง แต่คือพ่อที่ให้ความรักความอบอุ่นแก่เธอมาโดยตลอด ก่อนหน้านั้นเธอคิดว่า ถ้าได้เหรียญทอง จะมีความสุขมาก แต่เมื่อพ่อจากไป จึงได้ตระหนักว่า ตอนที่พ่อยังอยู่นั้น แม้ไม่มีเหรียญทองมาคล้องคอ เธอก็มีความสุขอยู่แล้ว ถึงตอนนี้เหรียญทองไม่มีความหมายสำหรับชีวิตเธออีกต่อไปแล้ว

บางครั้งการที่เราปักใจใฝ่ฝันอยู่กับจุดหมายที่สวยงาม ก็ทำให้ใจเราปิด ไม่รับรู้ความสุขที่มี

อยู่กับตัว หลายคนไม่เพียงมองข้ามความสุขที่มี
ในปัจจุบัน พวกเขายังมีความทุกข์ที่ไม่บรรลุถึง
ความผืนเสียที่ อย่างนี้เรียกได้ว่าซ้ำเติมตัวเอง
คือนอกจากจะละเลยความสุขในปัจจุบันแล้ว ยัง
เป็นทุกข์เพราะอนาคตที่ยังมาไม่ถึงด้วย

เรื่องราวของอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์
นั้นน่าสนใจ เมื่ออาจารย์ประมวลเกษียณจาก
ราชการก่อนกำหนด ได้ตัดสินใจเดินเท้าจาก
จังหวัดเชียงใหม่กลับไปเกาะสมุยซึ่งเป็นบ้านเกิด
โดยตั้งปณิธานว่าจะไม่นั่งรถ ไม่พกเงินติดตัวไป
และจะไม่ขออาหารและน้ำจากใคร เว้นไว้แต่เขาจะ
ให้เอง คราวหนึ่งได้เดินขึ้นดอยอินทนนท์ พอใกล้
จะถึงยอดดอยก็หมดแรงก่อน เพราะไม่ได้ดื่มน้ำ
ทานอาหารมาเลยทั้งวัน ตอนนั้นรู้สึกเหมือนจะ
ขาดใจ บังเอิญมีคนขับรถผ่านมา จึงพาขึ้นรถไป



๒๐

เปิดใจรับความสุข



ถึงยอดดอย รวมทั้งซื้อน้ำและอาหารให้ หลังจาก
ที่ดื่มน้ำทานอาหาร และได้พัก อาจารย์ประมวล
ก็มีแรงเดินกลับ ระหว่างที่เดินลงมาจากดอย
นั้นเอง เขาได้เห็นทิวทัศน์อันงดงามทั้งที่อยู่รอบตัว
และอยู่เบื้องล่าง จึงอุทานขึ้นมาว่า “อัศจรรย์
เหลือเกิน” แล้วก็ฉุกคิดขึ้นมาว่า ตอนเดินขึ้นมา
ก็ใช้เส้นทางนี้ แต่เหตุใดจึงมองไม่เห็นความ
สวยงามทั้งสองข้างทางเลย ก็ได้คำตอบว่าเป็น
เพราะตัวเองจดจ่ออยู่กับจุดหมายปลายทางคือ
ยอดดอย จึงไม่สังเกตเห็นสิ่งสวยงามรอบๆตัว

มีหลายคนที่เป็นทุกข์เพราะมัวกังวลกับ
จุดหมายปลายทาง โดยไม่เปิดใจรับสิ่งดีๆ ที่อยู่
สองข้างทาง เวลาเดินทางมาทำงานก็เป็นทุกข์
เพราะรถติด ออกจากบ้านมาแค่เห็นจราจร
แน่นขยับก็เครียดแล้ว ทั้งๆ ที่นั่งอยู่ในรถติดแอร์

เย็นสบาย เปิดเพลงไพเราะ แต่ใจกลับรุ่มร้อน
เป็นเพราะอะไร ก็เพราะกังวลว่าจะไปทำงานช้า
กลัวไปประชุมไม่ทัน กลัวจะผิดนัด เหตุการณ์
เหล่านั้นยังไม่เกิดเลยแต่ใจก็เป็นกังวลแล้ว ตัว
อยู่บนถนน แทนที่จะอยู่กับปัจจุบัน เปิดใจรับรู้
สิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว กลับคิดข้ามช็อตไปข้างหน้า
ก็เลยเป็นทุกข์

เวลาเดินทางเราเคยสังเกตเห็นดอกไม้ริม
ทางบ้างหรือเปล่า เคยสังเกตรอยยิ้มของเด็กที่
น่ารัก เคยสังเกตเห็นน้ำใจของผู้คนบ้างไหม
เช่น เห็นเขาพาคนตาบอดข้ามถนน เราไม่เคย
สังเกตเห็นสิ่งเหล่านี้ที่จะช่วยเป็นแรงบันดาลใจ ให้
ความชุ่มชื่นใจ เราไม่เคยสังเกตเพราะใจของเรา
มัวกังวลอยู่กับจุดหมายปลายทางข้างหน้า
ความจริงแล้วความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องแสวงหาเลย



บ่อยครั้งความสุขก็เดินเข้ามาหาเรา แต่เรามอง
ไม่เห็นเองเพราะมัวแต่จมอยู่กับความทุกข์หรือ
กังวลในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ถ้าเราเปิดใจบ้างก็จะ
พบว่าความสุขเดินเข้ามาหาเราอยู่บ่อยๆ

ไม่ใช่ความสุขเท่านั้นที่เดินเข้ามาหาเรา บางครั้ง
โชคก็เข้ามาหาเราด้วยเหมือนกัน พูดถึงโชคหรือ
โอกาสหลายคนคิดว่าต้องเสาะแสวงหา เช่น ต้อง
ไปทำบุญไหว้พระแก้วัดถึงจะมั่งมีศรีสุข บางที
โชคเดินเข้ามาหาเราเองแต่เรากลับปล่อยให้โชคผ่าน
เราไป มีผู้หญิงคนหนึ่งเล่าว่าวันหนึ่งเธอกับเพื่อน
เดินขึ้นสะพานลอยข้ามถนนตรงวงเวียนใหญ่
ระหว่างที่เดินนั้นก็เห็นแบงค์พันตกอยู่บนพื้น
ตะไ่ เธอชี้ให้เพื่อนดู แล้วบอกว่า “เป็นแบงค์ปลอม
แน่นอน ถ้าเป็นของจริง คนอื่นก็ต้องหยิบไปแล้ว”
แต่เพื่อนไม่สนใจ เดินไปหยิบธนบัตรนั้นขึ้นมา

ปรากฏว่าเป็นของจริง เพื่อนได้ไป ๓,๐๐๐ บาท
ฟรีๆ แต่เธอซึ่งเห็นคนแรกกลับไปลอยให้หลุดมือ
ไป นี่เรียกว่าโชควิ่งมาหาเธอ แต่เธอปฏิเสธ เพราะ
เชื่อความคิดของตัวเองว่า ถ้าเป็นแบบค์จริงต้องมีคน
เก็บไปแล้ว ความคิดแบบนี้แหละที่ปิดใจเธอไม่ให้
เห็นความจริง ก็เลยอดได้โชค อย่างไรก็ตาม
เพื่อนของเธอตอนหลังก็แบ่งให้เธอไป ๑,๐๐๐
บาท

โชคนั้นเดินมาหาเราอยู่บ่อยครั้ง แต่เรา
กลับไปลอยให้ผ่านเลยไปเพราะไปยึดติดความคิด
บางอย่าง ความคิดบางอย่างแม้จะดูมีเหตุผล
แต่ถ้าเรายึดติดถือมัน มันก็ปิดบังไม่ให้เราเห็นโชค
หรือปิดโอกาสที่จะได้รับสิ่งดีๆ ท่านติช นัท ฮันห์
เคยเล่าว่า ชายคนหนึ่งมีลูกอายุประมาณ ๙ ขวบ
วันหนึ่งพ่อกออกไปหาของป่า พ่อกลับมาเห็นบ้าน

ถูกไฟไหม้ วัว ควายก็หายหมด เขานึกถึงลูกขึ้นมา
ไม่เห็นลูกก็ตกใจว่าลูกหายไปไหน หาแล้วหาอีก
สุดท้ายก็พบกระดูกคนอยู่ในซากบ้าน เขาร้องไห้
เสียใจมากที่ลูกตายในกองเพลิง หลังจากทำพิธี
ศพ เขาก็ย้ายไปที่อื่น พร้อมกับเก็บเอากระดูก
ของลูกติดตัวไปด้วย

๓ ปีต่อมาคืนหนึ่งขณะที่เขากำลังหลับอยู่
ก็ได้ยินเสียงเคาะประตู พร้อมกับมีเสียงเรียกว่า
“พ่อๆ เปิดประตูด้วย” ชายคนนั้นถามว่าใคร ก็ได้
คำตอบว่า “ผมเอง ลูกพ่อไงล่ะ” ชายผู้นั้นไม่เชื่อ
ตอบไปว่า “แกไม่ใช่ลูกฉัน ลูกฉันตายไปแล้ว” แต่
อาคันตุกะยามวิกาลยังยืนยันว่า “ผมเป็นลูกพ่อ
จริงๆ” แต่ชายผู้นั้นก็ยังไม่ยอมเปิดประตู แม้ว่า
จะอีกฝ่ายจะยืนยันว่าเป็นลูกของเขาก็ตาม ในที่สุด
สุดท้ายแยกยามวิกาลก็ต้องลาจากไป



เขาหาวิธีไม่ว่าคนที่มาเรียกเขาให้เปิดประตู
นั้นเป็นลูกของเขาจริงๆ ลูกของเขาไม่ได้ตายใน
กองเพลิง ในวันที่ไฟไหม้บ้านนั้นลูกเขาถูกโจร
ลักพาตัวไปพร้อมกับวัวควาย แล้วสร้างหลักฐาน
อำพรางว่าลูกเขาตายในกองเพลิง ต่อมาลูกของเขา
หนีออกมาได้ และพยายามติดตามหาพ่อ
จนพบ แต่พ่อไม่ยอมเปิดประตูรับลูกชาย เพราะ
เชื่อมั่นว่าลูกตายไปแล้ว การยึดติดกับความคิดว่า
ลูกตายไปแล้วทำให้ชายผู้นั้นปฏิเสธลูกที่แท้ของ
ตัวเอง ทั้งๆที่รักลูกมาก

คนจำนวนไม่น้อยก็ไม่ต่างไปจากชาวนา
คนนี้ พ่อมีความคิดบางอย่างก็ยึดติดกับความคิด
นั้นจนจนปิดใจไม่ยอมรับความจริง ไม่รับรู้โชค
ซึ่งอุตส่าห์มาหาถึงบ้าน ความคิดนั้นเป็นคนละ
เรื่องกับความจริง ถ้าเรายึดติดกับความคิดใด



ความคิดหนึ่งว่าเป็นความจริง ก็อาจทำให้เรา
ปฏิเสธความจริงที่ไม่ตรงกับความคิดนั้น แม้จะ
เป็นความจริงที่ประเสริฐก็ตาม

บ่อยครั้งเราปล่อยให้โอกาสดีผ่านเลยไป
เพราะไปยึดติดอยู่กับความคิดบางอย่าง มีตัวอย่าง
หนึ่งที่ทำให้แง่คิดดีมาก เป็นเรื่องประวัติความเป็นมา
ของเครื่องถ่ายเอกสาร เราคงทราบดีว่าเครื่อง
ถ่ายเอกสารเป็นสิ่งจำเป็นมากในทุกสำนักงาน
แต่เราทราบหรือไม่ว่าตอนที่มีการประดิษฐ์เครื่องนี้
ใหม่ๆ ไม่ค่อยมีคนสนใจเลยแม้แต่บริษัทใหญ่ๆ
เชสเตอร์ คาร์ลสัน เป็นคนที่ประดิษฐ์เครื่องถ่าย
เอกสารได้สำเร็จเป็นคนแรก เมื่อเขาประดิษฐ์ได้
เขานำผลงานไปเสนอบริษัทใหญ่ถึง ๒๐ บริษัท
แต่ถูกปฏิเสธหมด รวมทั้งบริษัท IBM และบริษัท
General Electric แต่มีบริษัทเล็กๆ บริษัทหนึ่ง

ที่สนใจ ชื่อบริษัทฮาลอยด์ ฮาลอยด์ซื้อสิทธิบัตร
เครื่องนี้แล้วพัฒนาจนใช้ได้ดี แล้วตั้งชื่อ
เครื่องถ่ายเอกสารว่าเครื่อง xerox ปรากฏว่าขายดี
มากจนบริษัทฮาลอยด์ต้องเปลี่ยนชื่อเป็นบริษัท
xerox ไม่นานก็กลายเป็นบริษัทที่ร่ำรวยมหาศาล

มีคำถามว่า ทำไมบริษัทยักษ์ใหญ่อย่าง
IBM และบริษัท General Electric จึงปฏิเสธ
เครื่องถ่ายเอกสารต่างๆ ที่ผู้ประดิษฐ์นำมาเสนอ
ถึงที่ ก็เพราะบริษัทเหล่านี้เชื่อว่าตลาดยังไม่
ต้องการเครื่องถ่ายเอกสาร เพราะสมัยก่อนถ้า
ใครอยากจะทำสำเนาจะใช้กระดาษคาร์บอนหรือ
กระดาษก๊อปปี้ ความเชื่อแบบนี้ทำให้ปฏิเสธโอกาส
ดีๆ ที่ผ่านเข้ามา ผลก็คือโชคหลุดมือบริษัทเหล่านี้
ไป

บางครั้งโอกาสดีๆ ไม่ได้มาในรูปของโชคที่
สวยงาม แต่อาจจะมาในรูปของสิ่งไม่พึงปรารถนา
ก็ได้ ไม่มีใครชอบ ความเจ็บป่วย ตกงาน ออกหัก
แต่บ่อยครั้งเหตุการณ์เหล่านี้เปิดโอกาสดีๆ ให้กับ
เรา อย่างเครื่อง iPhone หรือ iPod ซึ่งพวกเรา
รู้จักกันดี ผู้ที่อยู่เบื้องหลังคือสตีฟ จ๊อบส์ เขามี
ชื่อเสียงมาจากเป็นผู้ผลิตคอมพิวเตอร์ยี่ห้อ Apple
ซึ่งต่อมาเป็น Macintosh ตอนที่เขาผลิต Apple
ซึ่งเป็นคอมพิวเตอร์ขนาดเล็ก IBM ซึ่งเป็นยักษ์
ใหญ่ในวงการคอมพิวเตอร์ขณะนั้นไม่สนใจจะทำ
คอมพิวเตอร์ขนาดเล็กแข่งกับ Apple ปลอ่ยให้
โอกาสผ่านเลยไป จนกระทั่งบริษัท Apple ใหญ่
ขึ้นมากลายเป็นบริษัทที่ดังระดับโลก

สตีฟ จ๊อบส์เป็นผู้บริหารหรือ CEO อยู่ที่
บริษัท Apple มาหลายปี วันหนึ่งเขาก็ถูกปลด



จากบริษัทที่เขาตั้งขึ้นมา เขารู้สึกเจ็บปวดมาก แต่หลังจากผ่านไป ๕ ปี เขาให้สัมภาษณ์ว่าการที่เขาถูกไล่ออกเป็น “สิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของผม” เพราะมันเปิดโอกาสให้เขาบุกเบิกวงการใหม่ คือวงการการ์ตูน animation เมื่อออกจาก Apple เขาไปตั้งบริษัท Pixar และผลิตหนังการ์ตูน animation ที่โด่งดังหลายเรื่อง เช่นเรื่อง Toy story หรือ Finding Nemo การออกจากบริษัท Apple ทำให้เขามีโอกาสคิดค้นสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่ใช่เรื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งเขารู้สึกอิ่มตัวแล้ว

ในที่สุดสตีฟ จ๊อบส์ ถูกเชิญกลับเข้ามาทำงานในบริษัท Apple อีก แล้วเขาก็คิดเครื่อง iPod และ iPhone จนโด่งดังทั่วโลก เดียวนี้พอเห็นหน้าสตีฟ จ๊อบส์ คนก็นึกถึงเครื่อง iPod หรือ

iPhone ทำให้เขาดังกว่าเดิมอีก

เห็นไหมว่าบางครั้งโอกาสดีๆ ก็ไม่ได้มาในรูปแบบที่สวยงาม การถูกไล่ออก อาจจะเป็นการปลดปล่อยให้เราก้าวไปสู่สิ่งที่ดีกว่าเดิมก็ได้ ในทำนองเดียวกันการอกหักหรือการที่คนรักทิ้งเราไป ก็อาจเปิดโอกาสให้เราได้ทำสิ่งที่เราต้องการ หรือทำให้เรามีอิสระมากขึ้นก็ได้ ความเจ็บป่วยก็เช่นกัน อาจเป็นช่วงเวลาที่เราจะได้ค้นพบสิ่งดีๆ หลายอย่างในชีวิต หลายคนค้นพบธรรมะเมื่อตนล้มป่วยเป็นมะเร็ง หลายคนมีโอกาสอยู่กับครอบครัวมากขึ้นเมื่อล้มเจ็บ เหตุการณ์เหล่านี้สามารถช่วยให้เราค้นพบสิ่งดีๆ ในชีวิตได้ แต่จะพบต่อเมื่อเราเปิดใจ ไม่จมมอยู่กับความทุกข์ แต่ถ้าใจเป็นทุกข์ มัวแต่ติดอกชกหัวตัวเองว่า ทำไมต้องเป็นฉัน ทำไมต้องเป็นฉัน เรา

จะไม่มีทางพบหรือเห็นโอกาสดีๆ ที่แฝงมาอยู่กับ
เหตุการณ์เหล่านี้เลย คนที่ไม่จมอยู่กับความทุกข์
ย่อมสามารถเปิดใจรับความสุขได้

มีผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียคนหนึ่ง เธอเป็นโรคนี้
ตั้งแต่เกิด หมอบอกว่าอายุจะสั้น แต่เธอก็ไม่รู้ลึก
หมดหวังท้อแท้กับชีวิตเธอพูดว่า “เลือดเราอาจ
จะจาง จะแย่หน่อย แต่เราก็ยังมีตาเอาไว้มอง
สิ่งที่สวยๆ มีจมูกไวได้ดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้
กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มีร่างกายที่ยังพอทำอะไร
ได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะ
มีความสุข” นี่เป็นเพราะเธอไม่ยอมจมอยู่กับ
ความทุกข์ จึงทำให้มองเห็นความสุขรอบๆ ตัว
ได้ เธอพูดไว้อย่างน่าฟังว่า “อย่าปล่อยให้
เศร้าหมองบดบังทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนเวลาที่
เราร้องไห้ น้ำตาจะทำให้เรานัยน์ตาเราเลื่อน มอง

อะไรก็พร่ามัวไปหมด” คนเราถ้าปล่อยใจให้จมกับ
ความเศร้าหรือความทุกข์ ใจก็จะไม่สามารถรับรู้
สิ่งดีๆ หรือสิ่งจรรโลงใจที่มีอยู่รอบตัวได้เลย

คนพิการจำนวนมาก เขาไม่มัวตัดพ้อต่อว่า
ชะตากรรม ว่าทำไมฉันถึงต้องเกิดมาพิการ แต่
เขาจะพยายามใช้ชีวิตให้มีความสุขเท่าที่จะทำได้
มีคนพิการชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งชื่อ โอโตทาเกะ มี
แต่หัวไม่มีแขนไม่มีขา เขาเขียนหนังสือเรื่อง “ไม่
ครบห้า” เขาพูดไว้ประโยคหนึ่งว่า “ผมเกิดมา
พิการ แต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน” คนพิการ
ก็มีสิทธิ์เป็นสุขได้ถ้าใจเขาเปิดรับความสุข แต่
สาเหตุที่เราไม่มีความสุขก็เพราะใจเราปิด ปล่อยให้
ความทุกข์ ความกังวล ความเศร้าโศก ท้อแท้
ครอบงำเราเอาไว้ ชีวิตจึงดูเหมือนมืดมน จึง
ขอให้ตระหนักเอาไว้ว่า ไม่ว่าจะประสบเคราะห์



กรรมเพียงใด เราก็ยังมีสิทธิ์ได้รับความสุข โดยไม่ต้องไปแสวงหา เพราะความสุขจะมาหาเราเอง ขอเพียงแต่เรามองให้เห็น อย่าปล่อยให้ความสุขหลุดมือไป เปิดใจให้ว่างพร้อมเปิดรับความสุขที่มีอยู่รอบตัวหรือมีอยู่กับตัวเราอยู่แล้ว ที่จริงเคราะห์กรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเราล้วนแฝงโอกาสที่จะให้ความสุขแก่เราได้ทั้งนั้น ขอเพียงแต่เรามองให้เห็น แต่ถึงแม้เราจะมองไม่เห็นความสุขที่แฝงมากับความทุกข์ ความสุขใหม่ๆ ก็มักจะเดินเข้ามาหาเราอยู่เสมอ

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ เล่าว่าคราวหนึ่งได้เดินทางประเทศอินเดีย หลังจากจาริกไปถึงสารนาถ ก็ตั้งใจเดินเท้าไปยังกรุงพาราณสี ซึ่งห่างไปประมาณ ๑๔ กม. ระหว่างที่กำลังเดินอยู่ก็มีแขกถือบาตรสามล้อตามตื้อขอให้ขึ้นรถ ตอนแรก



เขาไม่ขึ้น เพราะตั้งใจว่าจะเดินให้ถึงพาราณาสี แต่สามล้อตามตื้อไม่เลิกจนอาจารย์ประมวลใจอ่อนยอมขึ้นรถ พอขึ้นไปได้สักพักก็คุยกับสามล้อสามล้อเล่าให้ฟังว่า “ถ้าคุณไม่ขึ้นรถผม วันนี้ผมไม่รู้จะเอาเงินที่ไหนไปซื้ออาหารให้ลูกๆ กิน เพราะผมไม่มีผู้โดยสารมา ๓ วันแล้ว ตอนนี้ไม่มีเงินเลย” ฟังแล้วน่าเห็นใจ และยิ่งเห็นใจมากขึ้นเมื่อเห็นสามล้อถีบรถท่ามกลางแดดร้อน บางช่วงทางชันต้องออกแรงถีบหนักขึ้น เหงื่อโทรมกาย เห็นแล้วน่าสงสาร แต่มีช่วงหนึ่ง ขณะที่กำลังโขยกรถ จู่ๆ ก็มีลมเย็นพัดมา ปรากฏว่าสามล้อคนนี้อ้าแขนรับลมอย่างมีความสุข พร้อมกับเอ่ยคำ ขอบคุณพระเจ้า แกพูดเป็นภาษาอินเดีย “เอซี ภควัน” “เอซี” หมายถึงเครื่องปรับอากาศหรือแอร์เย็นๆ สามล้อคนนี้ขอบคุณพระเจ้าที่ประทานลมเย็นมาให้แก

ตรงนี้น่าสนใจมาก ปกติคนเราเวลามีความสุขก็มักจะจมอยู่กับความสุข ครุ่นคิดว่าจะเอาเงินที่ไหนมาเลี้ยงลูก จะเอาเงินที่ไหนมาจ่ายค่าเช่าบ้าน จะไม่ยอมเปิดใจรับความสุข แต่สามล้อคนนี้ตรงกันข้าม แม้เขาจะมีความสุขเพียงใด เขาก็พร้อมรับความสุขทุกขณะ แค่มีสลมเย็นๆ มาสัมผัส เขาก็มีความสุขได้ทันที

ดังนั้นไม่ว่าจะมีความสุขแค่ไหน ขอให้เปิดใจรับความสุขรอบๆ ตัว แล้วจะมีความสุขได้ไม่ยาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีปัญญา แม้แต่ในความทุกข์หรือในเคราะห์กรรมนั้นเอง อาจมีความสุขแฝงอยู่ก็ได้ ตราบใดที่ไม่เปิดใจให้อยู่กับปัจจุบัน ก็จะไม่มีโอกาสได้สัมผัสความสุขหรือสิ่งดีๆ ที่เข้ามาหาเราได้เลย

เราจะเปิดใจให้อยู่กับปัจจุบันได้ก็ต้องรู้จัก
ปล่อย เช่น ปล่อยวางความคิด ถ้าแม้แต่ครุ่นคิด
ใจก็จะปิดตันที่ คราวหนึ่งอาตมาได้พาญาติโยม
กลุ่มหนึ่งเดินจงกรมในยามเช้า สองข้างทางเป็น
ทุ่งหญ้าและไร่มัน มีเสียงนกเสียงกาและเสียง
จิ้งหรีดดังตลอดทาง หลังจากที่เดินเกือบชั่วโมง
อาตมาก็ถามว่า มีใครได้ยินเสียงจิ้งหรีดบ้าง
ปรากฏว่ากว่าครึ่งตอบว่าไม่ได้ยินเลย ทำไมถึง
ไม่ได้ยิน ก็เพราะพวกเขามองอยู่กับความคิด แม้แต่
คิดถึงงานการหรือคนที่บ้าน ทำให้ใจไม่เปิดรับ
เสียงธรรมชาติ ไม่สามารถรับรู้ความไพเราะหรือ
ความงามที่มีอยู่รอบตัวได้ ยิ่งมีชีวิตที่เร่งรีบ
อย่างคนเมือง ใจก็ยิ่งวุ่น จนไม่สามารถรับรู้ความ
ไพเราะหรือความงามรอบตัวได้

เมื่อ ๒ ปีก่อนที่สถานีรถไฟใต้ดินในกรุง
วอชิงตัน มีผู้ชายคนหนึ่งสีไวโอลินตอนเช้าใน
ชั่วโมงเร่งด่วน เขาสีไวโอลินอยู่นานถึง ๔๕ นาที
มีคนเพียง ๗ คนเท่านั้นที่หยุดฟังเพลง แต่ก็สนใจ
แค่ประเดี๋ยวประด๋าวในจำนวนคนนับพันที่เดิน
ผ่านเขา มีเพียง ๒๗ คนที่ให้เงินเขาแต่ก็ยังเดิน
ต่อไป บางช่วงมีเด็กตัวเล็กๆ เดินผ่านมา พอได้ยิน
ก็หยุดฟังแต่ถูกแม่ดึงตัวออกไป เช้าวันนั้นเขาได้เงิน
ทั้งหมด ๓๒ ดอลลาร์ ซึ่งนับว่าน้อยมาก

ไม่มีใครสนใจที่จะสังเกตว่าผู้ชายคนนั้น
คือโยฮัน เบล ซึ่งเป็นนักสีไวโอลินระดับโลก เขา
บรรเลงเพลงคลาสสิกของบี๊ค ซึ่งได้รับการ
ยกย่องว่าไพเราะมาก ไวโอลินที่เขาสีก็เป็นไวโอลิน
ชั้นเลิศราคาเกือบ ๔ ล้านเหรียญ ๒ วันก่อนหน้า
นั้นเขาไปแสดงสดที่บอสตัน บัตรราคานับร้อย

เหรียญขายหมด แต่พอเขามาสีไวโอลินอยู่ในที่
สาธารณะ คนกลับไม่สนใจ ความไพเราะของ
เสียงเพลงไม่สามารถเข้าถึงโสตประสาทของคน
เหล่านั้นได้ เพราะอะไร ก็เพราะใจของพวกเขา
ไม่ว่าง มัวแต่กังวลเรื่องการเดินทาง กลัวรถติด
กลัวไปไม่ถึงที่หมาย ใจจึงไม่สามารถไม่ซึมซาบ
เสียงดนตรีอันไพเราะได้ ทั้งๆ ที่นักดนตรีระดับโลก
มาบรรเลงเพลงให้ฟังฟรีๆ ก็ไม่มีใครสังเกต

เห็นไหมว่าคนเราจะมีความสุขหรือไม่ ไม่ได้
อยู่ที่อะไรเลย อยู่ที่หัวใจของเราเปิดหรือไม่เท่านั้น
และใจของเราจะเปิดก็เมื่อเรารู้จักปล่อย ปล่อยคือ
ปล่อยวางความคิด ปล่อยวางอดีต ปล่อยวาง
อนาคต ความทุกข์จำนวนมากมาจากความอึด
ในอดีตหรือกังวลกับอนาคต ถ้าเราปล่อยได้ ใจ
ก็เปิดพร้อมรับความสุขที่เข้ามาหาเรา รวมทั้ง



ความสุขที่อยู่ในตัวเราด้วย จะว่าไปแล้วสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจเรานี่เอง ไม่มีสุขที่ไหนที่เป็นของแท้และสงบได้เท่าความสุขจากส่วนลึกของใจ ใจที่สงบ ใจที่เป็นสมาธิ ไม่ขึ้นอยู่กับการสิ่งแวดล้อม แม้เสียงจะดังแต่ใจก็ยังสงบได้

การปล่อยวางสำคัญมาก เกิดขึ้นได้จากการมีสติที่รู้ทันความคิดที่มาครอบงำจิต พอเผลอคิด บุปก็รู้ปั๊บ เช่นกำลังเดินจงกรมอยู่ พอใจฟุ้งซ่านก็รู้ รู้แล้วก็วาง เมื่อว่างจากความคิด ใจก็เปิดรับสัมผัสจากลมเย็น รับรู้เสียงร้องอันไพเราะจากธรรมชาติ หรือสามารถสัมผัสกับความโปร่งเบาภายใน ธรรมชาติของความโปร่งเบานั้น เราไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน และไม่อาจเจอจะเจอภายนอกใจของเรา แต่จะพบได้ที่ใจเรานี่เอง จึงขอเน้นว่าความสุขที่ลึกซึ้งนั้นมิอยู่กับเราแล้ว ไม่ได้อยู่ที่

สุขภาพพลานามัย ไม่ได้อยู่ที่ตาเห็นภาพสวยๆ ไม่ได้อยู่ที่หูได้ยินเสียงไพเราะ ไม่ได้อยู่ที่จมูกดมกลิ่นหอม ไม่ได้อยู่ที่ลิ้นได้ลิ้มรสอร่อย แต่อยู่ที่ความโปร่งเบาสบายจากการรู้จักปล่อยวาง และมีสติอยู่กับปัจจุบันเสมอ

ทุกวันนี้เราคิดแต่ว่าขอให้สิ่งดีๆเกิดขึ้นกับเรา เพื่อเราจะได้มีความสุข คนทุกวันนี้เอาความสุขของตัวเองไปผูกกับเหตุการณ์บ้านเมืองบ้าง ผูกกับเจ้านายบ้าง ผูกกับแฟนบ้าง ผูกกับทรัพย์สินเงินทองบ้าง ผูกกับคำสรรเสริญของผู้อื่นบ้าง เราเอาใจไปผูกกับสิ่งรอบตัวอยู่ตลอดเวลา トラบใดที่เราทำเช่นนี้ เราจะไม่มีความสุขที่แท้จริงหรือยังยืนเลย เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงแปรเปลี่ยนอยู่เสมอ เตี้ยวดีเตี้ยวร้าย เตี้ยวขึ้นเตี้ยวลง ถ้าเราเอาใจเราไปผูกกับสิ่งเหล่านี้ ใจเรา



ก็จะฟูแฟบ ขึ้นลง ตลอดเวลา

แต่ถ้าเราสามารถเข้าถึงความสุขภายในได้
ยิ่งมีสติประกอบกับปัญญาได้ยิ่งดี เราก็จะมี
ความสุขที่ยั่งยืน ความสามารถที่จะเข้าถึงความสุข
ภายใน โดยเฉพาะสติและปัญญานั้น ไม่อาจเกิดขึ้น
ได้จากการร้องขอ ไม่อาจเกิดขึ้นได้จากการ
อธิษฐาน ไม่อาจเกิดขึ้นได้จากพรวิเศษที่ใคร
ประทานเรา แต่เราต้องทำเอง

พอพูดถึงคำว่า พร เรามักนึกว่า ขอให้
มีความสุข มียศทรัพย์และบริวาร อย่าลืมว่าสิ่ง
เหล่านี้ไม่เที่ยงไม่คงทน ถึงจะมีมากมายก็ไม่ได้
ทำให้เรามีความสุขได้จริงๆ ถ้าใจเรายังไม่เปิด ถ้า
เรายังถูกครอบงำด้วยความอยากจะมีมากๆ หรือ
อยากมีเหนือคนอื่น รวยร้อยล้านก็ยังไม่มีความ



สุข ตราบใดที่อยากรวบพันล้าน มีสุขภาพดีก็ไม่มี
ความสุข ตราบใดที่อยากสวยกว่าคนอื่น หรือ
อยากเป็นรัฐมนตรี ดังนั้นการมีสิ่งดีๆเกิดขึ้นกับ
เรา จึงยังไม่ใช่หลักประกันแห่งความสุขที่แท้จริง
แต่ถ้าเราเปิดใจด้วยการมีสติเป็นเครื่องรักษาใจ
รู้จักชื่นชมสิ่งที่มี หรือยินดีสิ่งที่ได้ ขณะเดียวกัน
ก็ไม่ปล่อยให้ความโกรธความโลภครอบงำจิต เรา
จะพบกับความโปร่งเบา มีความสุขจากภายใน
ซึ่งปรากฏให้เราประจักษ์ตลอดเวลา อย่าลืมว่า
พรไหนก็ไม่วิเศษเท่าการมีจิตที่เป็นกุศล แต่จิตที่
เป็นกุศลนี้ไม่มีใครทำให้เราได้ เราต้องทำเอง

มีชาดกเรื่องหนึ่งเป็นเรื่องของฤาษีชื่อ
กัณหาฤาษี ท่านเป็นพระโพธิสัตว์คือผู้ที่บังเกิด
เป็นพระพุทธเจ้า ฤาษีท่านนี้เคร่งในตบะมากจน
พระอินทร์นับถือ พระอินทร์จึงมาปรากฏและ

บอกว่าจะมอบพร ๔ ประการให้ ฤาษีท่านนี้บอกว่า
“ถ้าท่านจะประทานพรแก่อาตมา อาตมาขอ
๑.อย่ามีความโกรธ ๒.อย่ามีโทสะ ๓.อย่ามี
ความโลภ ๔.อย่ามีความเสแสร้ง” พระอินทร์ได้ฟัง
เช่นนั้นก็ตอบว่า ไม่สามารถประทานให้ได้

คนเราถ้ามีพรทั้ง ๔ ประการก็จะมีความสุข
อย่างยิ่งใช่ไหม แต่พร ๔ ประการนี้มาจากไหน
ไม่มีใครให้ได้ แต่ต้องมาจากตัวเราเอง ทั้งหมดนี้
ต้องเกิดจากการฝึกและการปฏิบัติ เราต้องเปิด
โอกาสให้พร ๔ ประการนี้เกิดขึ้นกับเรา นอกจาก
สติ รู้เท่าทันความโลภ ความหลงในใจแล้ว ก็ต้อง
มีปัญญาเพื่อเห็นถึงความจริงของชีวิต จนปล่อย
วางได้ ไม่ยึดติดเพราะรู้ว่าทั้งหมดไม่เที่ยง เป็นทุกข์
และเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในวิสัยที่เราจะควบคุม
บังคับบัญชาได้

ปีใหม่นี้ไม่มีอะไรที่ตีเท่ากับการฝึกฝน
ตนเองให้ปล่อยวาง และเปิดใจ เพื่อให้สติและ
ปัญญาเจริญงอกงามในใจของเรา จะทำให้เรา
พบความสุขอยู่เสมอ ยิ่งมีกิเลสน้อยลง ความสุข
ก็จะเกิดขึ้นได้ง่าย ในมงคลวาระปีใหม่นี้ อาตมา
ขอมอบพรทั้งหมดนี้ให้ท่าน ซึ่งเป็นพรที่ไม่มีใคร
จะทำได้ตีเท่ากับตัวท่านเอง ขอให้ทุกท่านมีความ
เพียรพยายามในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิด
ขึ้นในจิตใจของตน คือสติและปัญญา เพื่อนำไปสู่
การลดละความยึดมั่นในตัวตน และเพื่อจะได้พบ
ความสงบเย็นในใจของท่านทุกคนเทอญ



๕๒

เปิดใจรับความสุข



ประวัติ พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่านสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบทและกิจกรรมอาสาสมัครในโรงเรียนอีกหลายรูปแบบ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลูกฝังความเป็นพุทธแต่นั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่านเคยเป็นสาราณียกรวารสารปาจารย์สารอยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

ท่านมีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุก



เปิดใจรับความสุข

แล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙ ถึง พุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อกุ๊ เทียน จิตตสุโข วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงพ่อดำ เขียน สุวณฺโณ แต่แรกตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงมีความอาลัยในผ้าเหลือง บวชต่อเรื่อยมา จนครบรอบ ๒๗ พรรษาในต้นปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน(ภูหลวง) เพื่อรักษาธรรมชาติและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรม และอบรมโครงการเผชิญความตายอย่างสงบต่อเนื่องตลอดมา แล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการมูลนิธิโกลด์คิมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิถี และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ ล่าสุดท่านเป็นกำลังสำคัญในเครือข่ายสันติวิถี ซึ่งรณรงค์ให้คนไทยแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง



พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม หัวก้าวหน้า ในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้าน พุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม ในบริบท ของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่าย ชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะ ในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องง่าย ต่อการทำความเข้าใจ ทำให้คนรุ่นใหม่เกิดศรัทธาและเห็นความ สำคัญของธรรมว่าเป็นเรื่องน่าใคร่ครวญศึกษาและปฏิบัติ ได้ไม่ยาก ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธ์ในสาขาศาสนาและปรัชญา จากผลงานหนังสือ “พุทธศาสนาไทยในอนาคต: แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต” ล่าสุดที่เป็นเกียรติประวัติสำคัญคือ ท่านเป็นพระสงฆ์องค์แรกๆ ที่ได้รับรางวัลศรีบูรพา ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมติ เอกฉันท์

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติและ ส่งเสริมการปฏิบัติภาวนามากมาย แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าว มาแล้ว พระไพศาล วิสาโล ยังคงยืนยันว่า “ชีวิตอาตมา เป็นแค่ พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติ และประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มี อะไรสูงส่งกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”



๕๖

เปิดใจรับความสุข